

яние, мгновенно осуществить волевою самомобилизацию, собрать воедино все физические и психические силы.

Список литературы

1. Агаджанян, Н.А., Шабатура, Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 2006.

THE IMPACT OF DAILY WORK ON THE MENTAL STATE OF PARAMEDICS WITH DIFFERENT BIOLOGICAL RHYTHMS

Shaymukhametova S.F., Vasieva A.R., Shulaeva M.V.

The influence of biological rhythms on the mental state of the paramedics was studied. It was revealed that each chronotype have defined-hour of the day when mental conditions are optimal and more likely to succeed.

Keywords: biological rhythms, regulation methods, mental states, chronotype

Шаймухаметова Светлана Фанусовна, к.психол.н., доц. Казанского инновационного университета им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)

Вазиева Альфия Рашитовна, к.психол.н., доц., Казанского инновационного университета им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП), vazieva@mail.ru

Шулаева Марина Владимировна, к.психол.н., доц. Казанского инновационного университета им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП).

СОСТОЯНИЯ ОДИНОЧЕСТВА, УЕДИНЕНИЯ И ИЗОЛЯЦИИ У ПОДРОСТКОВ ИЗ ДЕТСКИХ ДОМОВ И У ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ

Шляпникова Ю.В., Салихова Н.Р.

Аннотация

Данная статья посвящена выявлению специфики одиночества у подростков из детских домов через вербально-образные ассоциации при сопоставлении с состояниями уединения и изоляции. В статье рассматриваются состояния одиночества, уединения и изоляции в сравнении, специфика их переживания у подростков из семей и подростков из детских домов. Дается обзор литературных источников по теме как российских, так и зарубежных авторов. Представлены результаты эмпирического исследования, в результате которого было выявлено, что существуют различия в понимании понятия «уединение», понимание состояний одиночества и изоляции у подростков с разными условиями социализации в основном сходны.

Ключевые слова: состояние, одиночество, изоляция, уединение, подростки, сироты, подростки из семей.

Состояния одиночества, уединения и изоляции различаются и исследуются в психологии достаточно давно. А.В. Петровский [4] связывает *одиночество* и *изоляцию*, определяя одиночество как психогенный фактор, влияющий на эмоциональное состояние человека, находящегося в измененных условиях изоляции от других людей. С.Ю. Головин [2] разграничивает групповую и одиночную изоляцию. Первая возникает в случае, когда группа людей вынужденно находится в условиях ограниченного пространства и постоянного общения с одними и теми же людьми, вторая проявляется в исключении человека из обычных отношений.

В англоязычных источниках различаются такие понятия как *aloneness* (внутренняя необходимость быть в одиночестве), *loneliness* (чувство одиночества) и *solitude* (уединение) [8, 10]. Содержательно различаются также вынужденное и добровольное одиночество [10], одиночество и социальная изоляция [9]. Р. Вейс [2] разделяет одиночество на два основных типа: социальное (отсутствие доступного круга общения) и эмоциональное (отсутствие интимной привязанности к конкретному человеку).

Интересным является предложенное С.Г. Трубниковой [6] выделение отчуждающего, самоотчуждающего одиночества и уединенности в связи с механизмами формирования личности. Отчуждающее одиночество автор связывает с действием механизмов обособления, крайней формой которых выступает отчуждение. Самоотчуждающее одиночество объясняется действием механизмов идентификации, в результате чего человек, привыкая отождествляться с другими людьми, группой, постепенно теряет свое «Я». Субъективно позитивным проявлением одиночества автор считает уединенность, для которой характерно оптимальное соотношение обособления и идентификации, психологическая устойчивость личности, способность к саморегуляции и рефлексии. Это показывает как теоретическую, так и практическую важность исследования закономерностей и специфики переживания одиночества в подростковом возрасте, когда бурно формируются

структуры личности. Одиночество и особенности его переживания могут быть важными индикаторами проблем в ходе формирования личности.

В исследованиях также было показано, что существуют возрастные особенности состояний добровольного одиночества, вынужденного одиночества и уединения [5]. Однако важно проследить специфику переживания одиночества не только в зависимости от возраста, но и от условий социализации ребенка. Как известно, одни из наиболее значительных различий социализации характерны для подростков, воспитывающихся в детских домах.

Ранее нами уже было выявлено, что общая *количественная* выраженность одиночества у подростков из детских домов ниже по сравнению с подростками из семей [7]. При этом у подростков из детских домов оказались выше как зависимость от общения, склонность к постоянному нахождению в компании, потребность в компании, так и потребность в уединении по сравнению с подростками из семей. Детдомовцы также чаще оценивали переживание одиночества в качестве негативного. Более углубленное понимание данной специфики требует привлечения *качественных* описаний. Поэтому *целью* данного исследования стало выявление специфики качественной стороны переживания одиночества подростками, воспитывающимися в детских домах, через его вербально-образные коннотации при сопоставлении с состояниями уединения и изоляции.

В эмпирическом исследовании приняли участие 40 подростков – учащиеся 5-11 классов, из них 20 воспитанников детского дома г. Чистополя и 20 учащихся школ г. Чистополя и г. Казани, воспитывающиеся в семьях. Подросткам предлагалось ответить на вопросы интервью, связанные с пониманием состояния одиночества, распределить специально подобранные в пилотажном исследовании 10 картинок по трем состояниям: одиночество, изоляция, уединение. Далее нужно было соотнести каждое с определенным цветом в соответствии с цветовым тестом отношений А.М. Эткинда [1].

Результаты выявили, что детдомовцы чаще понимают под одиночеством состояние, когда человек остается совсем один, и при этом они придают состоянию одиночества положительное значение в случае, если оно связано с физи-

ческим пребыванием в уединении (спокойствие, отдых). Подростки, которые воспитываются в семьях, чаще дают негативные определения одиночества и связывают его с отсутствием общения.

Детдомовцы чаще выделяют такие *виды одиночества* как одиночество в результате отсутствия близких и друзей и позитивное состояние одиночества (время наедине с самим собой). Подростки, которые воспитываются в семьях, более вариативно описывают его виды и выделяют одиночество, вызванное объективными причинами, полное одиночество (по смыслу ближе к изоляции) и позитивное состояние одиночества.

Сопоставительный анализ частоты переживания состояний *одиночества*, *уединения* и *изоляции* показал, что и детдомовцы, и подростки из семей реже всего выбирают изображения, которые больше соответствует в их понимании состоянию уединения. При этом у подростков и той, и другой групп присутствует потребность в уединении (90% и 80%, соответственно). Чаще же и детдомовцы, и подростки из семей выбирают варианты изображений, которые соответствуют для них состоянию одиночества. В целом ответы обеих групп сходны.

Ответы на вопрос «Чего больше всего не хватает людям на картинках?» показали, что детдомовцы чаще связывают одиночество с нехваткой теплоты, любви, друзей, общения, а также возможности побыть наедине с собой, в то время как подростки из семей чаще называют нехватку понимания, друзей и общения. Как видим, у подростков, воспитывающихся в детдоме, присутствует как большая потребность в уединении, так и противоположная потребность в близких отношениях – одиночество они чаще связывают с неудовлетворенной потребностью в любви, что объясняется отсутствием родителей, близких контактов с ними.

На основе качественного анализа результатов цветового теста отношений были выявлены частоты цветовых выборов для изучаемых состояний. И детдомовцы, и подростки из семей чаще выбирали черный и серый цвета при постановке их на последние места. Выбор данных цветов для состояния одиночество означает негативное отношение к нему, непринятие данного состояния и отрицательные эмоции, связанные с ним.

Частота цветовых выборов для состояния уединения показывает, что здесь цветовые выборы разнообразнее. Так, детдомовцы чаще выбирали синий (спокойствие, удовлетворенность) и зеленый цвета (настойчивость, самоуверенность, упрямство), в то время как подростки из семей делали выбор в пользу второстепенных цветов. Это говорит о более позитивном отношении к уединению у детдомовцев и наличии некоторых негативных тенденций в оценке состояния уединения у подростков из семей.

Для понятия изоляции чаще выбирались дополнительные цвета при их постановке на последние места, что показывает негативное отношение к данному состоянию и отрицательные эмоции, которые с ним связаны.

Для описания вербальных ассоциаций для понятий «одиночество», «изоляция», «уединение» и подростки из семей, и детдомовцы используют негативно окрашенные слова, связанные с переживанием отрицательных эмоций – депрессия, подавленность, уединение, тоска, грусть, страх, вялость, отчужденность, озабоченность и пр.

Для описания состояния уединения используются сходные слова, однако у подростков из семей чаще встречается использование негативно окрашенных слов. И обе группы подростков придают состоянию изоляции исключительно негативную окраску, однако у подростков из семей состояние изоляции связано с переживанием страха, слабости, подавленности и большим напряжением, чем у детдомовцев.

В целом результаты показали, что понимание состояний «одиночество» и «изоляция» у детдомовцев и подростков из семей сходны. Они характеризуются использованием негативно окрашенных слов для описания одиночества и изоляции. Наибольшие различия встречаются в понимании состояния «уединение». Подростки из детских домов чаще употребляют более положительные или нейтральные слова для его описания, в ответах же подростков из семей встречаются и негативно окрашенные описания.

Обнаружены как сходства, так и различия в вербально-образных коннотациях исследуемых состояний. Детдомовцы чаще называют в качестве причин одиночества отсутствие тепла, семьи, друзей, любви, тогда как подростки из

семей выделяют нехватку понимания, друзей и общения. Подростки из детских домов связывают переживание одиночества с физическим пребыванием в одиночестве, с отсутствием контактов, с отсутствием близких и друзей, в то время как подростки из семей гораздо чаще связывают его с отсутствием общения в целом.

Таким образом, гипотеза о существовании различий в понимании состояний «одиночества», «уединения» и «изоляции» у подростков из детских домов и у подростков из семей была частично подтверждена. Качественные различия наблюдаются только в понимании понятия «уединение», понимание состояний одиночества и изоляции у подростков с разными условиями социализации в основном сходны.

Список литературы

1. Бажин Е.Ф., Эткинд А.М. Цветовой тест отношений. Методические рекомендации. – Л.: Ленинградский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 1985.
2. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества / Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – С. 114-128.
3. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. – Минск: Харвест, 1998.
4. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология: Словарь – М.: Политиздат, 1990.
5. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. – СПб.: Питер, 2005.
6. Трубникова С.Г. Психология одиночества: генезис, виды, проявления. Дисс... канд. психол. н. – Москва, 1999.
7. Шляпникова Ю.В. Особенности одиночества у подростков в зависимости от условий социализации. Дипломная работа. – Казань, 2016.
8. Goossens L., Lasgaard M., Luyckx K., Vanhalst J., Mathias S., Masy E. Loneliness and solitude in adolescence: A confirmatory factor analysis of alternative models // Personality and Individual Differences. – 2009. – Vol. 47 (8). – P. 890-894.
9. Holt-Lunstad J., Smith T.B., Baker M., Harris T., Stephenson D. Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review // Perspectives on Psychological Science. – 2015. – Vol. 10 (2). – P. 227-237.
10. Maes M., Wang J.M., Van den Noortgate W., Goossens L. Loneliness and Attitudes Toward Being Alone in Belgian and Chinese Adolescents: Examining Measurement Invariance // Journal of Child and Family Studies. – 2016. – Vol. 25 (5). – P. 1408-1415.

SUBSTANCE OF LONELINESS, SOLITUDE AND ISOLATION AT ADOLESCENTS FROM ORPHANAGES AND AT ADOLESCENTS FROM FAMILIES.

This article is devoted to revealing the specifics of loneliness in adolescents from orphanages through verbal and figurative associations by comparison with the substance of solitude and isolation. The article examines the substance of loneliness, solitude and isolation in comparison, the specificity of their experience at adolescents from families and adolescents from orphanages. It provides a review of the literature on the subject, both Russian and foreign authors. The results of empirical research are presented, which found that there are differences in the understanding of the concept of "privacy", substances the understanding of loneliness and isolation at adolescents with different conditions of socialization are basically similar.

Keywords: substance, loneliness, isolation, solitude, teenagers, orphans, families of adolescents .

Шляпникова Юлия Владимировна, магистрант 1-ого года обучения Института психологии и образования Казанского федерального университета,

Салихова Наиля Рустамовна, д. психол. н., проф. кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского федерального университета, nsalihov@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ПАЦИЕНТОВ КАРДИОЛОГИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Шулаева М.В., Вазиева А.Р., Шаймухаметова С.Ф.

Аннотация

Важную роль в развитии заболеваний сердца играют психологические характеристики личности. Результаты исследования показывают, что особое значение имеют способность к управлению собственными эмоциями и к пониманию эмоций окружающих.

Ключевые слова: кардиологические заболевания, психическая саморегуляция, копинг-стратегии

В своей жизни людям постоянно необходимо принимать важные решения, преодолевать различные негативные состояния: стресс, обиду и т.п., сдерживать